

**МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ
У ШКОЛЯРІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ***Дуб О.М.¹, Гришук С.М.²*

Житомирський державний університет імені Івана Франка

В останні роки в Україні значно зменшилась кількість здорових дітей. Причиною цього є не тільки погіршення екології, а й недоліки фізичного виховання у школі. Найбільша кількість дітей, які мають низький рівень здоров'я та розвитку фізичних якостей, перебувають у молодшому та середньому шкільному віці.

Середній шкільний вік (від 12-13 до 15-16 років) називають підлітковим, перехідним від дитинства до юності. Цей вік є дуже визначальним в фізичному розвитку. В організмі відбуваються перебудови, які значно позначаються на фізичному розвитку і здоров'ю дітей, та потребують застосування різних методик для розвитку фізичних якостей та зміцнення здоров'я.

Одним з головних результатів занять фізичною культурою є покращення рухових (фізичних) якостей, яке полягає у розвитку в учнів швидкості, сили, спритності, витривалості та гнучкості. Цей процес тісно пов'язаний з формуванням рухових навичок. і зумовлений обсягом та характером рухової активності дитини. Від рівня розвитку рухових якостей залежать результати виконання таких природних рухів, як біг, стрибки, метання, плавання та ін.

Аналіз наукової літератури показав наявність різних методик розвитку фізичних якостей в учнів середнього шкільного віку. У вирішенні цих завдань використовується все розмаїття засобів системи фізичного виховання. Серед них чільне місце в оздоровленні та всебічному розвитку займають рухливі ігри.

Регулярне використання рухливих ігор сприяє: зміцненню здоров'я, правильному фізичному розвитку, різнобічній підготовленості дітей, вихованню активності, сміливості, рішучості, дисциплінованості, колективізму та інших рис характеру. Рухливі ігри розвивають життєво-важливі рухові вміння та навички, виховують любов до систематичних занять спортом.

Гра - вид діяльності дитини, який представляє свідому, ініціативну діяльність, спрямовану на досягнення умовної мети, добровільно встановленої граючим. У грі задовольняються фізичні і духовні потреби дитини, у ній формуються його розум, волевільні якості. Під час гри дитина шукає і часто знаходить робочий майданчик для виховання своїх моральних та фізичних якостей, її організм вимагає виходу в діяльності, що відповідає внутрішньому стану. Тому через гру можна впливати на дитячий колектив, виключаючи прямий тиск, покарання, зайву нервозність у роботі з дітьми.

Нерідко у дітей, спостерігається стомлення і втрата інтересу до уроку. Це природна реакція організму на одноманітність навчальних занять. Тому вчителям фізичної культури варто включати в урок естафету, гру або провести змагання. В цьому разі з'являється інтерес до гри, діти забувають про втому.

Нами розроблена методика розвитку фізичних якостей за допомогою рухливих ігор. Для оцінки ефективності цієї методики нами проведено педагогічний експеримент серед учнів 7 класу, які були розбиті на контрольну та експериментальну групи. В контрольній групі уроки проводилися за стандартною програмою, а в експериментальній за тематично спланованою, де рухливим іграм відводилося 50-60% частини уроку, а також були включені заняття на розвиток фізичних якостей. Перед початком експерименту було проведено тестування з метою виявлення вихідного рівня загальної фізичної підготовленості дітей експериментальної та контрольної груп, суттєвої відмінності в показниках не спостерігалось. Після закінчення педагогічного експерименту за такими ж тестами було знову проведено визначення показників фізичної підготовленості. В обох групах показники покращилися, однак в експериментальній групі темпи приросту результатів на 9,7% перевищили показники контрольної групи. Таким чином, розроблена нами методика розвитку фізичних якостей з використанням рухливих ігор покращує показники фізичної підготовки.